

*Mindfulness Based Stress Reduction - Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-Kurse 2018 in Berlin: „Achtsam ins Wochenende“

Zeit und Format: 8 Termine freitags von 07.09.–26.10.2018, jeweils von 18:30-21:00 Uhr. Zusätzlich ein Termin Samstag 13.10. von 10:00-15:00 Uhr. Kleine Gruppe (max. 6 Personen) für mehr Raum zur Selbsterfahrung und individuellen Förderung.

Vorteile von MBSR - Eine Einführung in die Praxis innerer Freiheit:

- ◆ Achtsamkeit als wirksame Methode zur Stressbewältigung erlernen und in den Alltag integrieren.
- ◆ Stress, Impulsivität und Gedankenkreisen reduzieren - Innere Ruhe und Sicherheit, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Konzentration und Wohlbefinden fördern. Das MBSR-Kursprogramm ist ein in zahlreichen internationalen Studien bestätigtes Verfahren zur effektiven Linderung von Stress und chronischem Schmerz.
- ◆ Didaktisch abwechslungsreich, Gesundheitswissen kompakt und multimedial aufbereitet. Achtsamkeit üben wir mit Herz und Verstand, mit dem ganzen Körper und allen Sinnen.
- ◆ Meditationen im Sitzen, im Gehen, im Liegen, im Yoga und ganz wesentlich: im Alltag. Mit detaillierter Anleitung step by step in die heilsame Stille eintauchen (Übungen von 1-45 Minuten Länge).
- ◆ Ein gemeinsames Üben in offenem und motivierendem Dialog, weltanschaulich offen vermittelt.
- ◆ Die Erfahrung eines ruhigen und gleichsam offenen und wachen Geistes ist wie eine besondere Form der Freiheit im Sein. Freisein, inmitten eines Meers aus Ereignis und Erleben, im Hier und Jetzt
- ◆ Einen Raum der unmittelbaren Selbstbegegnung kennenlernen und Zeit für sich Selbst finden. Eine Form des Seins unabhängig der sozialen Rollen und Vernetzungen.

Kursbeitrag: 300 EUR (200 Euro ermäßigt) bei insg. 25 UE (je 60 Minuten). Kassenzuschuss auf Anfrage. Beinhaltet ein Einzelgespräch im Vorfeld, Online-Coaching und Kursmaterialien (in Audio- und Textform).

Kursleitung: Martin Schmid, Psychologe und Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Trainer für Stressprävention (n. Prof. Kaluza, Uni Marburg), MBSR-Kursleiter (Lehrgang bei Béatrice Heller, Center for Mindfulness Zürich). Förderung und Weitergabe von Achtsamkeit im klinischen und betrieblichen Kontext seit 2013. Zen und Vipassana-Praxis seit 2007. Die Kursinhalte werden psychologisch fundiert sowie in nicht-religiösem Kontext vermittelt.



Ich schließe meine Augen, um zu sehen.“ (Paul Gauguin)

Kontakt: Sie können mich bei Interesse gerne unverbindlich anrufen oder eine E-Mail senden:

0176-2582-0582 | martin.schmid@live.de | www.freigeist-mbsr.de



FREIGEIST - MBSR*
Raum für Achtsamkeit



Martin Schmid
Psychologe und Trainer für Stressprävention

Heinrich-Roller-Str. 17
10405 Berlin - Prenzlauer Berg